

<<水分，決定妳一生的健康>>

图书基本信息

书名：<<水分，決定妳一生的健康>>

13位ISBN编号：9789571350608

10位ISBN编号：9571350605

出版时间：2009-7

出版公司：時報文化出版企業股份有限公司

作者：石原結實

页数：192

译者：葉韋利

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<水分，決定妳一生的健康>>

前言

我經營了一家內科診所，主要以中醫處方，搭配食療等諮詢指導來醫治患者，其中有八到九成都是女性。

基本上，女性無論在身體或心理上，都比男性更為堅強，外表看來也比較健康。

然而，每當我對著初次前來求診的女性患者說：「請說明目前不適的症狀，無論任何細節都可以。」大多數患者都沒很直接地說出一大串症狀，包括「肩頸僵硬」、「頭痛或頭重重的」、「覺得頭暈或全身無力」、「燥熱」、「偶爾會心悸」、「容易便秘」、「飽受生理痛及月經不順之苦」、「焦慮及失眠」等症狀。

從西醫的角度來看，這些相互間毫無脈絡的症狀就是所謂的「不定愁訴症」（原因不明的不適症狀），在「自律神經失調症」及「更年期障礙」的診斷下，大多開立「情緒穩定劑」或「女性荷爾蒙」等處方，作為治療手段。

然而，這些處方藥就算能暫時抑制惱人的症狀，卻無法治本。

日本自古以來，多認為這種「不定愁訴症」是一種「血路疾病」，但若對歐美女性提「symptoms of blood way」（血路疾病的直譯），她們可能也只是一知半解，搞不清楚是怎麼回事，但對日本女性患者解釋這些症狀都是一種「血路疾病」，卻能獲得多數人的理解，這是因為日本人的潛意識中，多半瞭解「血液流通」不良會引起種種症狀和疾病。

所謂「血路疾病」，簡單來說就是指「血路不順」。

從古至今，健康的原則就是「頭寒足熱」，也就是盡量保持上半身尤其是頭部寒涼，下半身特別是下肢部分處於溫熱狀態，這樣就能常保健康，有助於血液循環。

相反地，若是下半身寒涼，則會讓血液集中在上半身，變得「頭熱足寒」，這就表示血液循環不良，女性也容易出現不適的症狀或疾病。

加上女性先天身體構造特別容易出現「頭熱足寒」的狀況，所以更需多加注意。

這種「頭熱足寒」的狀況就是由「血路疾病」所引起，也就是中醫裡說的「瘀血」；「瘀」就是「停滯」的意思，在「頭熱足寒」之下，血液循環不佳，就會伴隨出現各種不適症狀。

瘀血雖然還不算疾病，但狀況若長期拖延未解決，就會惡化至發炎、腫瘤（癌症）、循環系統病變（高血壓或血栓）等疾病。

因此，對女性而言，早期在「瘀血」階段發現並且自行因應治療，將是預防疾病、迎向健康生活的一大重點。

<<水分，決定妳一生的健康>>

內容概要

聯合推薦 作家、氣質女星張鈞甯母親 / 鄭如晴 作家、前時報出版副總編輯 / 心岱

擺脫虛冷，我不要當冰棒美人！
常保暖、勤排水，調養永續好體質！
《空腹力革命》作者石原結實獻給所有女性的全效保健計畫 水是人體的必需品，但囤積過多就會變成「毒」？
減肥都看體脂肪，但影響體重的最大因素其實是「水」？
四肢冰冷、腹痛便秘、肩頸僵硬，都是水分太多惹的禍？
水氣和虛冷，是女性的健康大敵！
體內水分囤積過多，將導致身體虛冷， 影響代謝、阻礙血路，進而引發各種疼痛與病變。
時時維持理想的體溫和代謝循環，適度排出多餘的水分和老廢物質， 讓身體常保「頭寒足熱」的狀態，才是最佳的保健之道。
日本自然醫學權威石原結實， 為所有女性打造了一套終生受用的全效保健計畫， 根據【保持身體溫暖、排出多餘水分】的保健原則， 針對女性最常見的不適症狀、特定疾病和肌膚問題， 提供簡單有效的食療、運動、按摩、泡澡、敷布和天然面膜等自療建議， 教妳自然提升免疫力，緩解惱人的身心困擾，展現美麗好氣色！
喝水觀念的5大NG！
NG！
不口渴也要多喝水，而且要大口喝水才暢快。
NG！
水分能促進新陳代謝，喝越多水越能治百病。
NG！
反正水分零熱量，喝水就能常保苗條好身材。
NG！
水能清除血液的廢物雜質，多喝水血越乾淨。
NG！
身體不舒服就喝更多水，排出體內致病因子。
頭寒足熱的健康良方 【TIP1】虛冷浮腫不舒服？
日飲生薑紅茶，保暖利尿最養生。
【TIP2】疲勞倦怠會中暑？
補充正確營養，身體精神都改善。
【TIP3】心情憂鬱常失眠？
少吃陰性食品，常泡澡做日光浴。
【TIP4】減肥不用餓肚子？
早午餐暖呼呼，晚餐可隨心所欲。
【TIP5】保養不用花大錢？
配合齒型飲食，多做運動常按摩。
【TIP6】求子不用活受罪？
保持下身溫暖，喝紅蘿蔔蘋果汁。
健康美人自療DIY精華搶先看 【月經不順?經痛】 只要保持腹部溫暖，避免肚臍以下寒涼，不論多晚都花半小時以上悠閒泡澡，將多餘的水分發汗排出，經痛自然會不藥而癒！
蘿蔔葉能促進血液循環，對婦科疾病很有療效。
建議可將乾燥蘿蔔葉切細，加入白飯中一起煮，或放進味噌湯裡食用，症狀嚴重的人也可使用蘿蔔乾葉湯泡澡、做足浴或泡鹽浴。
蘿蔔乾葉湯 材料：蘿蔔葉若干、粗鹽若干、水少許 作法： 1.將風乾一~二週、變成褐色的蘿蔔葉，平均每兩根蘿蔔份量的蘿蔔葉加水三公升，再加一撮粗鹽至鍋內，以小火加熱至汁液

<<水分，決定妳一生的健康>>

呈褐色。

2.在臉盆（或嬰兒澡盆）中倒入1，再加入約攝氏四十二度的熱水，直至可以浸泡到腰部，並可陸續加入熱水保持溫度。

如果沒有乾燥蘿蔔葉，也可只用攝氏四十二度的熱水，採取座浴。

3.以三十分鐘為目標，在就寢前浸泡效果最佳。

<<水分，決定妳一生的健康>>

作者簡介

石原結實 1948年出生於日本長崎，長崎大學醫學院研究所博士，專攻血液內科，曾遠赴以長壽聞名的高加索地區（喬治亞共和國）及瑞士B．貝納醫院，研究最新的自然療法。

現任石原診所院長，預約門診已排到三年之後，並在日本伊豆地區開設養生所，同時在日本各大養生節目中，以淺顯易懂的方式，推廣石原式健康養生法，廣受迴響與好評。

著有《空腹力革命》、《體內淨化大作戰》等多本著作，無論在日本或台灣，均締造暢銷佳績。

其它著作 《體內淨化大作戰》（麥田）、《空腹力革命：清除血液雜質、甩掉危險贅肉的飲食革命！

》（三采）、《先別急著吃三餐 - - 真人實證！

石原式少食健康法》（如何）、《好食物事典 圖解版》（如何）、《日本No.1自然醫學家的「健康保證班」》（如何）、《體溫太低，當然會生病！

》（世茂）、《擊退萬病！

從下半身開始》（木馬）.....葉韋利（Lica Yeh） 1974年生，專職譯者。

享受平凡充實的敲鍵盤生活，以及翻譯實用書時自告奮勇活體實驗的樂趣。

生薑黑糖紅茶持續飲用中。

<<水分，決定妳一生的健康>>

書籍目錄

【前言】勤保暖、排水毒，人人都可以是健康美人！

第1章「虛冷」和「水氣」是女性大敵為何會出現「虛冷」體質？

水毒症狀從外觀上看得出來嗎？

第2章肉眼可見的女性疾病病徵生病了，一摸肚子就知道萬病始於血液混濁為什麼會出現「瘀血」與「污血」？

疾病，跟我們想的不一樣治病善用「空腹力」飯吃八分飽，沒病沒煩惱 第3章沒生病，卻覺得疲勞不適嗎？

虛冷症浮腫【營養食譜：紅豆湯、西瓜糖】頭痛、肩頸僵硬貧血低血壓腹痛【營養食譜：梅醬番茶】便秘【營養食譜：蜂蜜蘆薈】眼花、耳鳴、噁心、梅尼爾氏症肥胖疲勞、倦怠、中暑【營養食譜：洋蔥蔬菜湯、蔥薑日本酒】過敏

第4章 妳常被這些疾病所困擾嗎？

經痛?月經不順【自療DIY：蘿蔔乾葉湯】不孕症乳癌?卵巢癌?子宮體癌?子宮肌瘤?卵巢膿瘤【自療DIY：枇杷葉溫灸】子宮內膜異位症燥熱、更年期障礙憂鬱症、自律神經失調、失眠等精神問題神經痛、

風濕痛等疼痛【營養食譜：蔥薑湯、辣椒酒】膠原病?自體免疫疾病膽結石?脂肪肝【自療DIY：生薑敷布】甲狀腺機能亢進症?機能低下症骨質疏鬆症膀胱炎、腎盂腎炎感冒?咳嗽?支氣管炎?流行性感

冒第5章妳要這樣保養肌膚和秀髮！

身體健康，就能擁有美麗肌膚斑點細紋乾燥、粗荒油性肌膚暗沉、黑眼圈、潮紅浮腫、鬆弛面皸曬傷健康美人天然面膜DIY健康美人如何保有柔順秀髮？

<<水分，決定妳一生的健康>>

章节摘录

當體內有多餘水分時，身體會變冷，血液內的脂肪、醣分等營養，還有尿酸、尿素氮、乳酸、丙酮酸等老廢物質的燃燒和排泄變差。

「水能促進新陳代謝，每天一定要多喝。

」「因為水分零熱量，節食過程中請務必充分攝取。

」「想清血，一天最少要喝兩公升水。

」其實這些所謂的「醫學建議」，至今仍存在許多值得懷疑之處。

早從兩千年前開始，中醫就將人體囤積過多水氣所引發的疾病稱為「水毒」，代表水有可能變成一種有毒物質。

雖然，人們總是非常關注占人體二 %、三 %的體脂肪話題，但事實上，人類體重有六 %都是水，所以對體重影響重大的因素，其實不是「脂肪」，而是「水氣」。

平常不太運動的人，若每天攝取多達兩、三公升水分，就會出現體重增加的「虛胖」狀況。

就像把水裝進塑膠袋，從上方吊起來時，塑膠袋下方自然會被水充滿而膨脹一樣，虛胖的人，肚臍以下的體型通常也較為豐滿（或腫脹），容易出現下半身肥胖或蘿蔔腿現象。

肥胖類型還分為內臟脂肪較多的「蘋果型肥胖」，及皮下脂肪較多的「洋梨型肥胖」，而「虛胖型肥胖」就是指「洋梨型肥胖」。

此外，「虛胖」也容易造成身體下方部位腫脹，如「雙下巴」或「下腹微凸」等等。

「虛冷」、「疼痛」、「水氣」的三角關係 此外，兒童入睡後受風寒，常見腹瀉（水便）並伴隨疼痛症狀，便是中醫裡「虛冷」、「水氣」、「疼痛」三者間關係密切的最佳例證。

淋雨（水）後會著涼；洗完澡沒擦乾身體也會著涼，相信各位只要稍微仔細思考，就能清楚瞭解「水氣」導致「虛冷」的因果關係。

就如同「冷卻水」這個名詞字面上的意義，「水氣」的確具有讓體質變涼的性質。

另一方面，有些人只要一下雨（水），神經痛或偏頭痛症狀便會加劇，也是由於「水氣」導致「疼痛」的關係。

長期待在冷氣房裡，會使腰痛和經痛症狀日漸嚴重，也正說明了「虛冷」導致「疼痛」的原理。

因此，許多有腰痛、神經痛、風濕痛症狀的人，只要利用泡澡暖和身體、出汗（排水）後，多半即可減緩疼痛。

水分排除，免疫力自然提升 人類受風寒的一大因素就是「水氣」，當體質變涼或體內水分囤積過多，只要排出多餘水分，讓身體回暖，體內機制自然能讓身體恢復健康，疾病也能痊癒。

這就像「睡覺著涼會腹瀉」「感冒時會流鼻水、打噴嚏」一樣，都是將水分排出體外的反應。

年長者常見的夜間頻尿症狀，也是因為平時體溫就偏低的老年人，到了體溫更低的夜晚時分，身體為了將造成體內虛冷的水分排出的一種保持體溫的自然反應。

有偏頭痛宿疾的人，嚴重時會嘔吐，也是身體為了保持體溫、擺脫偏頭痛所出現的反應 將胃液中的水分排出體外。

此外，罹患重病後在睡覺時排汗，純粹是因為體內機制利用排出多餘水分、保持體溫來提升免疫力，使疾病痊癒。

由此可知，水分其實有許多西醫沒考量到的缺點。

西醫是站在人體攝取水分後一定能以尿液形式排泄的前提下，建議大家多喝水，但事實上，人體並無法完全排泄水分。

對人類來說，水分雖是必需品，但在體內囤積過多，就會變成一種「毒」。

除了浮腫、下半身肥胖、虛胖等外觀上一目了然的症狀外，如同前述所列舉，「水毒」還會引發其他各種症狀。

當體內囤積多餘水分時，身體會變冷，血液內的脂肪、醣分等營養，還有尿酸、尿素氮、乳酸、丙酮酸等老廢物質的燃燒和排泄功能會變差，最後導致高脂血症、高血壓、高尿酸血症等疾病，而血液中的殘餘物 and 老廢物質一旦變多，血液也會變得混濁（稱為「污血」）。

<<水分，決定妳一生的健康>>

<<水分，決定妳一生的健康>>

媒体关注与评论

健康推薦

鄭如晴 作家、氣質女星張鈞甯母親

心岱 作家、前時報出版副總編輯

<<水分，决定妳一生的健康>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>